

Etréchy

ensemble et solidaires

etrechyensembleetsolidaires@gmail.com

<http://www.etrechyensembleetsolidaires.fr/>

<https://www.facebook.com/pages/Etrechy-ensemble-et-solidaires/>

10 rue de la Butte St Martin, 91580 ETRECHY 07-82-80-66-13

Etréchy, le 13 décembre 2020.

SUSHIS DE LEGUMES.

Ingrédients pour 4 personnes :

2 petites courgettes rondes ou 1 concombre (selon la saison),

2 oignons blancs,

150 g de riz noir vénéré,

2 cl de moutarde au vinaigre d'Orléans,

1 cl de huile d'olive,

de la sauce soja,

du sel et du poivre.

Cuire le riz dans de l'eau bouillante.

Eliminer le pédoncule des courgettes, les couper en fines rondelles à l'aide d'une mandoline, les poser dans une poêle légèrement huilée, laisser cuire 1 minute de chaque côté, les retirer et les réserver.

Peler les oignons et les radis, les couper en fines rondelles. Bien mélanger le riz égoutté et refroidi, la moutarde et l'huile d'olive. Prélever des cuillerées à dessert de riz, les tasser, les poser sur un plat et mettre sur chacune 1 rondelle de courgette, parsemer d'oignon et de radis.

Finitions

Servir accompagné de la sauce soja mélangée à l'huile d'olive./.